

ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR

Equipo docente: Silvia Delgado, Soledad Calvo.

Unidad académica: Escuela de Postgrados – Maestría en Nutrición.

Referente académico: Mag. Silvia Delgado – Directora de Maestría en Nutrición.

Dirigido a: Licenciados en Nutrición, Medicina, Enfermería, Fisioterapia, Psicología y demás profesionales afines a las ciencias de la salud, apuntando también a los profesionales vinculados al ejercicio y el deporte, y las ciencias de los alimentos.

Resumen

El bienestar es el estado en el que una persona puede expresar sus habilidades y afrontar los diferentes desafíos vitales a los que está expuesto. El mismo incluye la salud biológica, psicológica y social, prevenir y/o tratar las enfermedades crónicas, la salud mental y la salud laboral.

El bienestar está determinado por el estilo de vida de las personas, esto refiere al modo y condiciones en que un individuo conforma el ambiente que lo rodea, incluyendo hábitos alimentarios, sueño, relaciones sociales, higiene personal, ocio, sexualidad y mecanismos de afrontamiento.

Se pretende lograr en este curso que el estudiante sea capaz de integrar en su quehacer profesional el concepto de bienestar, contemplando y sumando otros componentes que conforman un estilo de vida saludable.

Objetivos

El curso propone como objetivo principal que el estudiante reconozca otros componentes del estilo de vida que afectan el bienestar de los individuos, y que estos sean integrados realizando intervenciones efectivas centradas en la persona.

Resultados de aprendizaje

Al finalizar exitosamente el curso el estudiante:

- Comprende la amplitud y singularidad del concepto bienestar.
- Reconoce y aplica los componentes del estilo de vida que deben ser contemplados en las intervenciones.
- Propone estrategias que contribuyan a mejorar el bienestar de la persona.

Contenido

Unidad 1: Bienestar: concepto, alcance y vinculación con la nutrición.

Unidad 2: Estrés: concepto, repercusiones en el estilo de vida y herramientas de afrontamiento.

Unidad 3: Implicancias del sueño en el estilo de vida: concepto, etapas, duración y calidad. Relación bidireccional con el estado nutricional y el comportamiento alimentario. Estrategias para lograr un sueño adecuado.

Unidad 4: Tabaquismo: definición y carga de morbimortalidad. Programas de intervención, repercusiones en la alimentación y el estado nutricional.

Unidad 5: Sedentarismo: definición conceptual, efectos sobre la salud y el bienestar. Impacto en la morbimortalidad de la población.

Unidad 6: Actividad física y movimiento: importancia, beneficios en el estilo de vida y el bienestar.

Unidad 7: Bienestar social: componentes, vinculación con la nutrición. Presentación de experiencias

Métodos de enseñanza:

- Lecturas previas
- Debates y foros
- Simulación, juegos de roles
- Aprendizaje basado en problemas

Estrategias de evaluación:

- Debate
- Informes, reportes, trabajos escritos.
- Presentación de proyectos, productos o resultados.

Modalidad: virtual con un único encuentro presencial (encuentros por zoom más actividades asincrónicas, y un solo encuentro presencial que se realiza un sábado).

Carga horaria total: 21,3 horas.

Días y horarios: jueves de 18:00 a 21:00hs.

Único encuentro presencial sábado 21 de octubre de 09:00 – 13:00h.

Fecha de inicio: jueves 28 de septiembre de 2023.

Fecha de finalización: jueves 19 de octubre de 2023.

Costo total:

\$16.000 pesos uruguayos (1 cuota a través de redes de cobranza o transferencia bancaria y hasta 6 cuotas financiadas en tarjeta de crédito) - Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%

Bibliografía

Cardinali, D. (2019). ¿Qué es el sueño? Ediciones Paidós.

Organización Mundial de la Salud. (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Romero, E.; Young, J. y Salado-Castillo, R. (2021). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso.
<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535/988>

Ministerio de Salud (2009). Guía nacional para el abordaje del tabaquismo.
<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-nacional-para-el-abordaje-del-tabaquismo-uruguay-2009>

Ministerio de Salud (2017). Secretaría Nacional del Deporte. ¡A moverse! Guía de actividad física.
https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/MSP_GUIA_ACTIVIDAD_FISICA.pdf

Fernández-López J. (2010). Los conceptos de calidad de vida y estrés analizados desde la perspectiva de la clasificación internacional del funcionamiento (CIF).
<https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v84n2/especial4.pdf>