

Modelo normalizado para actividades de Formación del Profesorado Universitario

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA
TALLER DE PREVENCIÓN DE DOLENCIAS DE ESPALDA EN EL ÁMBITO LABORAL

PROGRAMA AL QUE PERTENECE EL CURSO

- Formación en Competencias Transversales

DIRECTOR/A ACADÉMICO/A DEL 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
Correo electrónico: drodrigues@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: 10 horas
Correo electrónico: drodrigues@uco.es

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

10 horas presenciales.

PRECIO DE MATRÍCULA

15 € / crédito

CALENDARIO Y HORARIO

14/12/2023, de 12:00 a 15:00
15/12/2023, de 12:00 a 15:00
18/12/2023, de 11:00 a 15:00

PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN / MATRICULACIÓN

Periodo de Preinscripción: 27/11/23 – 01/12/2023

Periodo de Matriculación: 4/12/23 – 12/12/2023

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

10 alumnos/as

BREVE JUSTIFICACIÓN (Máximo 250 palabras)

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, desde la Facultad de Ciencias de la UCO se 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

Las **competencias generales** adquiridas en el Taller de Escuela de Espalda son las siguientes:

- **Autoevaluación:** Los participantes aprenderán a evaluar su postura y la forma en que realizan actividades para identificar y corregir problemas potenciales.
- **Higiene Postural:** Los participantes aprenderán a mantener una buena postura en la vida diaria y ofrecen estrategias para mantenerla.
- **Manejo del Dolor:** Los participantes aprenderán técnicas de manejo del dolor, como ejercicios de estiramiento y relajación, para aliviar el dolor de espalda crónico o agudo.
- **Aplicación Práctica:** Los participantes aprenden a aplicar lo que han aprendido en su vida

diaria y a realizar ejercicios y técnicas de cuidado de la espalda de manera regular.

Las **competencias específicas** adquiridas en el Taller de Escuela de Espalda son las siguientes:

- **Conocimiento de la anatomía y fisiología de la espalda:** Los participantes aprenden cómo funciona la espalda y cómo mantenerla sana.
- **Identificación de los factores de riesgo de lesiones de espalda:** Los participantes aprenden a identificar los factores que pueden aumentar el riesgo de lesiones de espalda.
- **Ergonomía:** Los participantes aprenderán posturas adecuadas en actividades cotidianas, como sentarse frente a un escritorio o levantar objetos, para prevenir lesiones en la espalda.
- **Prevención de Lesiones:** Los participantes adquirirán conocimientos sobre cómo prevenir lesiones en la espalda al realizar actividades físicas o deportivas.
- **Adquisición de hábitos saludables para la espalda:** Los participantes aprenden a adoptar hábitos saludables que ayudan a prevenir lesiones de espalda.
- **Técnicas de Respiración:** Los participantes aprenderán a respirar correctamente para ayudar a reducir la tensión en la espalda y mejorar la oxigenación de los músculos.

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

Firma del director/a académico/a del curso

Fdo: _____

Dirigir (a través de Registro) a:
Formación del Profesorado Universitario
Vicerrectorado de Estudios de Grado, Calidad e Innovación Docente
Avda. Medina Azahara, 5
Rectorado