



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA
MENDOZA - REPÚBLICA ARGENTINA

Carrera ODONTOLOGIA Ciclo Lectivo 2014

CURSO OPTATIVO
EDUCACIÓN CORPORAL PARA EL
CORRECTO EJERCICIO
ODONTOLÓGICO

PROGRAMA ANALITICO

1. Cátedra

COORDINADOR	Prof. Od. Edgardo O. Boero López.	
COORDINADOR Programa P.A.F.	Prof. Lic. Isabel Orrico	
DICTANTE	Od. Silvia Ruth López Od. Mariana Ponchon	
Dictante Invitado	Prof. Rodrigo Araya	
Jefes de Prácticos	Prof. Juan Pablo Montane Prof. Florencia Fernandez	

2. Ubicación en el Plan de Estudios

Curso: 1ro a 5to año

Semestre: 1ro.

Carga Horaria: 40 Hs.

Desarrollo curricular:

Carga horaria semanal: 3 Hs.

Período de cursado: Abril /2014 a Agosto 2014

3. Justificación

Los alumnos de odontología, futuros profesionales deben en función de la especificidad de su práctica profesional aprender a vincularse saludablemente con su cuerpo. Por ello deben ser capaces de identificar la implicación corporal de su trabajo, reconocer el esfuerzo que implica, verificar su postura y, fundamentalmente prevenir futuras patologías desde el punto de vista articular, muscular y psíquico. Este curso está diseñando para acercar al alumno a esta problemática aportando elementos teóricos y prácticos. Se pretende que incorporen herramientas para que desde los primeros años de estudio aprendan a manejar su cuerpo con eficiencia, flexibilidad y aplicando criterios de salud ocupacional. Afrontando asimismo las tensiones del cursado de las materias clínicas, interrelacionarse con el prójimo y creando una base física para su futuro desarrollo profesional

4. Objetivos Generales

- Desarrollar un criterio uniformado sobre aspectos posturales y consecuencias para el bienestar y la salud laboral odontológica
- Incorporar hábitos corporales conducentes a prevenir lesiones o perturbaciones físicas
- Ejercitar rutinas de relajación y descontracturación.

5. Objetivos Específicos

- Identificar aspectos anatómicos y fisiológicos posturales implicados en las actividades propias del quehacer odontológico.
- Reconocer posturas adecuadas y viciosas en las diversas prácticas odontológicas.
- Articular en la noción de bienestar, el equilibrio psíquico, físico y social.
- Valorar la educación corporal y el deporte como aspectos fundamentales para la optimización de la salud odontológica.

6. Contenidos

UNIDAD TEMÁTICA I: Aspectos anatómicos y fisiológicos generales. Constitución de la vértebra. Cuerpo vertebral. Arco neural. Disco intervertebral. Movilidad del raquis. Músculos motores, extensores y flexores del raquis.

Objetivo: Identificar y reconocer los aspectos anatómicos relacionados a la práctica odontológica.

Bibliografía: ROUVIERE, "ANATOMIA HUMANA ", EDIT. MASSON, AÑO 2005

SOBOTA, "ATLAS DE ANATOMIA HUMANA", EDIT. PANAMERICANA, AÑO 2004

UNIDAD TEMÁTICA II: Patologías Posturales. Afecciones del raquis. Inflamatorias. Proceso tipo mecánico. Desviaciones axiales del raquis. Escoliosis, cifosis, artrosis, contractura muscular. Afecciones en Odontología. Posturas viciosas durante el trabajo. Evolución. Diferentes tipos de postura. Causas de malas posturas. Su prevención.

Objetivo: Aprender a reconocer las patologías que afectan a las malas posturas que genera la profesión odontológica.

Bibliografía: BALASKAAS, A., "LA VIDA DEL CUERPO", EDIT. PAIDÓS. BS.AS. AÑO 1986

JUAN AGUILA, MARCELO TEGIACCHI, "ERGONOMIA EN ODONTOLOGIA, EDIT. JIMS, 1991

UNIDAD TEMÁTICA III: Patologías del brazo, antebrazo, muñeca y mano. Aspectos morfofuncionales de la mano. Anatomía. Función. Estructura ósea y ligamentosa. Movilidad. Diferentes pinzas digitales. Afecciones de la muñeca y mano. Síndrome del túnel carpiano. Modificaciones en las manos de los odontólogos. Anatomía del brazo y antebrazo. Articulación. Tipos de palanca. Movilidad muscular. Sus componentes.

Objetivo: Reconocer las patologías derivadas de la mala postura del Miembro superior

Bibliografía: STOKOE, P. "EXPRESIÓN CORPORAL: ARTE. SALUD Y EDUCACIÓN." EDIT. HUMANITAS. BS. AS., 1991

UNIDAD TEMÁTICA IV: Patologías del Pie. Análisis morfo funcional del pie. Tipos. Biomecánica. Afecciones más frecuente del pie. Pie plano, hallux valgus. Modificaciones podálicas en odontólogos. Insuficiencia venosa en las extremidades inferiores de odontólogos. Aspectos morfológicos y funcionales. Varices. Factores predisponentes.

Objetivo: Reconocer las patologías a consecuencia de las malas posturas del Miembro inferior

Bibliografía: STOKOE, P. "EXPRESIÓN CORPORAL: ARTE. SALUD Y EDUCACIÓN." EDIT. HUMANITAS. BS. AS., 1990

UNIDAD TEMÁTICA V: Ejercicios y actividades físicas complementarias. Técnicas de descontracturación.

Objetivo: Aprender técnicas que favorezcan la buena postura

Bibliografía: STOKOE, P. "EXPRESIÓN CORPORAL: ARTE. SALUD Y EDUCACIÓN." EDIT. HUMANITAS. BS. AS., 1990

UNIDAD TEMÁTICA VI: Deporte y Salud ocupacional en el campo odontológico . El deporte y su importancia en el bienestar psico-social.

Objetivo: Valorar la interrelación del deporte y la salud del profesional odontólogo.

Bibliografía: FELDENKRAIS, M. , "AUTOCONCIENCIA POR EL MOVIMIENTO" EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO PERSONAL. EDIT. PAIDÓS. ESPAÑA, 1990

BIBLIOGRAFÍA:

- CENA, M., "EL MOVIMIENTO EXPRESIVO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA" TEXTO DEL MANUAL DE INGRESO - IPEF -4TA EDIC., 2004

- FELDENKRAIS, M. "AUTOCONCIENCIA POR EL MOVIMIENTO" EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO PERSONAL. PAIDÓS. 3RA. EDICIÓN. ESPAÑA, 1990
- KESSELMAN, S. "EL PENSAMIENTO CORPORAL" . EDIT. PAIDOS. BS. AS., 1990
- STOKOE, P. "EXPRESIÓN CORPORAL: ARTE. SALUD Y EDUCACIÓN." EDIT. HUMANITAS. BS. AS., 1990
- SANTIAGO, P. "DE LA EXPRESIÓN CORPORAL A LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL". EDIT. NARCEA. ESPAÑA., 1985
- BALASKAAS, A. , "LA VIDA DEL CUERPO" EDIT. PAIDÓS. BS.AS., 1986
- OPERATORIA DENTAL "BARRANCOS MOONEY" 3RA EDICION- EDI. PANAMERICANA
- JUAN AGUILA, MARCELO TEGIACCHI, "ERGONOMIA EN ODONTOLOGIA, EDIT. JIMS, 1991
- ROUVIERE, "ANATOMIA HUMANA ", EDIT. MASSON , AÑO 2005
- SOBOTA, "ATLAS DE ANATOMIA HUMANA", EDIT. PANAMERICANA, AÑO 2004

7. Estrategia de Enseñanza

- Las actividades previstas se dividen en dos partes:
 - o Clases teóricas de 1 hora cada quince días que se dividen en treinta minutos de exposición teórica y treinta minutos de ejercicios posturales guiados.
 - o Encuentros de 2 horas semanales y una salida a montaña, como parte del Programa de Actividad Física (PAF) de la Dirección de deportes donde se realizará:
 - Deportes: Vóley, Básquet, Fútbol, Handball y Natación
 - Dinámicas Grupales: con la aplicación de diferentes técnicas recreativas.
 - Caminatas Aeróbicas: iniciación de actividad aeróbica
 - Pruebas Funcionales Musculares: diferentes pruebas y test para detectar debilidades y acortamientos musculares para observar entre otras cosas inconvenientes posturales.
 - Programas de seguimiento personalizado: para trabajar sobre correcciones posturales o programas para bajar de peso.

8. Estrategia de Apoyo al Aprendizaje

- Las clases teóricas se organizarán con recursos de apoyo audiovisuales, a través de cañón multimedia, proyectores y retroproyectores
- La practica Kinesiológica se realizará con recursos de la Dirección de deportes, como ser colchonetas, etc.
- Los encuentros se llevaran a cabo en la Dirección General de Deportes, Recreación y Turismo de la UNCuyo.

9. Estrategia de Evaluación del Aprendizaje

- Se evaluará en forma permanente y continúa mediante la correcta aplicación de la teoría en la práctica.

- El instrumento evaluativo final será un examen Final con una instancia de recuperación..

10. Condiciones de regularidad

- Deberá cumplimentar el 75% de la asistencia a las sesiones programadas tanto en lo la teoría como en la práctica (Encuentros)

11. Condiciones de acreditación

- Aprobación de Examen Final (múltiple opción) con una instancia de recuperación

.....

Coordinador