



MENDOZA, **11 ABR 2024**

VISTO:

El EXP-SUDOCU N° 3920/2024, en el que se eleva a consideración del Consejo Directivo, el dictado de los Cursos Optativos para Estudiantes de la Carrera de Odontología, a desarrollarse en esta Facultad durante el corriente Ciclo Lectivo, y;

CONSIDERANDO:

Que corren agregados los objetivos y contenidos del siguiente curso:

- EDUCACION CORPORAL PARA EL CORRECTO EJERCICIO ODONTOLOGICO"

Que teniendo en cuenta lo tratado en su sesión de fecha 5 de marzo ppdo. el Consejo Directivo aprobó el Dictado del mismo;

Por ello y en uso de sus atribuciones,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGIA
RESUELVE:

ARTICULO 1º.- Autorizar el dictado del siguiente Curso Optativo, que se llevará a cabo en esta Casa de Estudios en el presente ciclo lectivo, cuyos objetivos, contenidos y requisitos obran en el ANEXO I que forma parte integrante de la presente:

• EDUCACION CORPORAL PARA EL CORRECTO EJERCICIO ODONTOLOGICO	Od. Mariana PONCHON (Directora) Lic. Fernando MARTIN (Coordinador PAF) Od. Mabel MORAN Prof. Juan Pablo MONTANE Prof. Florencia FERNANDEZ
--	---

ARTICULO 2º.- Comuníquese e insértese en el libro de Resoluciones del Consejo Directivo.-

RESOLUCION N° **053**

AL

Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION

Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA

Prof. Od. Carlos Hernán BOSSHARDT
DECANO



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

FO
FACULTAD DE
ODONTOLOGÍA

2024
"30° ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO
CONSTITUCIONAL DE LA AUTONOMIA Y
AUTARQUIA UNIVERSITARIA ARGENTINA"
"AÑO DE LA DEFENSA DE LA VIDA, LA LIBERTAD
Y LA PROPIEDAD"

ANEXO I – Res. N° 053/2024 C.D.

Carrera **ODONTOLOGIA** Ciclo Lectivo **2024**

CURSO OPTATIVO

**EDUCACIÓN CORPORAL PARA EL
CORRECTO EJERCICIO ODONTOLÓGICO**

PROGRAMA ANALITICO

1. Cátedra

COORDINADOR	Od. Esp. Mariana Ponchón
COORDINADOR Programa P.A.F.	Prof. Lic. Fernando Martín
DICTANTE	Od. Esp. Mariana Ponchón Od. Esp. Mabel A. Morán
Jefes de Prácticos	Prof. Juan Pablo Montane Prof. Florencia Fernandez

2. Ubicación en el Plan de Estudios

Curso: 1ro, 2do y 3er año

Semestre: 1ro.

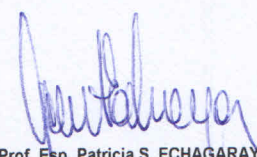
Carga Horaria: 40 Hs.

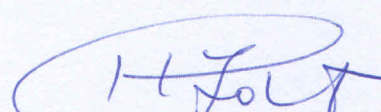
Desarrollo curricular:

Carga horaria semanal: 3 Hs.

Período de cursado: Abril – Julio 2024


Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION


Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA


Prof. Od. Carlos Hernán BOSSHARDT
DECANO



ANEXO I – Res. N° 053/2024 C.D.

3. Justificación

Los alumnos de la Carrera de Odontología, como 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 el compromiso 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 uniforme sobre aspectos posturales y sus consecuencias para el bienestar y la salud laboral odontológica.
- Incorporar hábitos corporales saludables conducentes a prevenir lesiones o perturbaciones físicas.
- Ejercitar rutinas de relajación y descontracturación.
- Aumentar la conciencia postural.
- Fortalecer y extender la musculatura de todo el cuerpo.
- Preparar y restablecer el correcto funcionamiento del sistema osteomuscular para la práctica odontológica.
- Aprender técnicas de respiración consciente.
- Introducir en la práctica de la relajación consciente.

5. Contenidos

- UNIDAD TEMÁTICA I: Aspectos anatómicos y fisiológicos generales de la columna vertebral. Constitución de la vértebra. Cuerpo vertebral. Arco neural. Disco intervertebral. Movilidad del raquis. Músculos motores, extensores y flexores del raquis.
- Objetivo específico: -Identificar y reconocer los aspectos anatómicos generales relacionados a la práctica odontológica.
- Bibliografía:

Rouviere H, Delmas A. Anatomía humana. 11a. ed. Barcelona: Masson, 2005.

Testut L, Latarjet A. Tratado de anatomía humana: Osteología, artrología y miología. Vol. 1. 9a. ed. Barcelona: Salvat, 1984.

Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION

Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA

Prof. Od. Carlos Hernán BOSSHARDT
DECANO



ANEXO I – Res. N° 053/2024 C.D.

- **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.
- **Objetivos específicos:** - Reconocer las patologías que se desarrollan por las malas posturas que puede generar la profesión odontológica.

-Valorar las buenas prácticas ergonómicas en el ejercicio profesional de la Odontología.

- **Bibliografía:**

Águila Ramos FJ, Tegiacchi M. Ergonomía en odontología: Un enfoque preventivo. Barcelona: Jims, 1991.

Batres Ledon E. Prácticas ergonómicas en odontología. México: Compañía Editorial Continental, 1982.

- **UNIDAD TEMÁTICA III: Deporte y Salud ocupacional en el campo odontológico.**
El deporte y su importancia en el bienestar psico-social.
Objetivo específico: Valorar la interrelación del deporte y la salud del profesional odontólogo.

Bibliografía:

Cena M. El movimiento expresivo en la Educación Física. 4°ed. Texto del manual de ingreso IPEF, 2004.

Feldenkrais M. Autoconciencia por el movimiento. 3°ed. España: Paidós, 1990.

Kesselman S. El pensamiento corporal. Buenos Aires: Paidós, 1990.

Stoeke P. Expresión corporal: arte, salud y educación. Buenos Aires: Humanitas, 1990.

Santiago P. De la expresión corporal a la comunicación interpersonal. España: Narcea, 1985.

Balaskaas A. La vida del cuerpo. Buenos Aires: Paidós, 1986.

- **UNIDAD TEMÁTICA IV: Ejercicios para mantener la salud osteomuscular y evitar lesiones en la práctica odontológica. Consciencia postural. Posturas de pie y en silla para realizar en el consultorio odontológico. Columna vertebral: discriminación de los distintos segmentos. Práctica sobre extensión, flexión lateral y rotación. Músculos paravertebrales: fortalecimiento y extensión.**

Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION

Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA

Prof. Od. Carlos Hernán BOSSHARDT
DECANO



ANEXO I – Res. N° 053/2024 C.D.

Región abdominal: fortalecimiento y extensión

Introducción a la respiración consciente. Relajación.

Objetivos específicos: - Mejorar la consciencia postural

- Aprender y practicar una correcta postura de trabajo en el sillón dental.

- Fortalecer la musculatura abdominal y paravertebral.

- Mejorar la capacidad respiratoria.

- Aprender prácticas respiratorias conducentes a la relajación.

- Aprender técnicas sencillas de relajación

Bibliografía:

Blandine Calais G. Abdominales sin riesgo. La liebre de marzo: 2014

García Debesa D. El Yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida. Barcelona: Octaedro; 2014

Devi I. Yoga para todos. Buenos Aires: Vergara, 2007.

Souto A. Manual de prácticas del Yoga. Buenos Aires: Centro de Eutonía y Yogaterapia; 2005

Gharote M. L. Técnicas del Yoga. India: Instituto de Yoga de Lonavla; 2005

Chopra D, Simon D. Las siete leyes espirituales del yoga. Bogotá: Grupo editorial Norma, 2004.

Gharote M. L. Yoga aplicado. De la teoría a la práctica. India: Instituto de Yoga de Lonavla; 2000

6. Estrategia de Enseñanza

Las actividades previstas se dividen en dos partes:

- 4 Clases teóricas de 1 hora cada quince días que se dividen en treinta minutos de exposición teórica y treinta minutos de ejercicios posturales guiados.
- 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.

Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION

Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA

Prof. Od. Carlos Hernán BOSSHARDT
DECANO



ANEXO I – Res. N° 053/2024 C.D.

- 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.

7. Estrategia de Apoyo al Aprendizaje

- Las clases teóricas se organizarán con formato presencial en la Facultad de Odontología.
- La práctica Kinesiológica se realizará con recursos de la Dirección de deportes, como ser colchonetas, etc.
- Los encuentros se llevarán a cabo en la Dirección General de Deportes, Recreación y Turismo de la U.N.Cuyo.

8. Estrategia de Evaluación del Aprendizaje

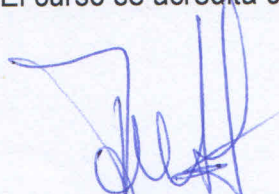
Se evaluará en forma permanente y continua mediante la correcta aplicación de la teoría en la práctica.

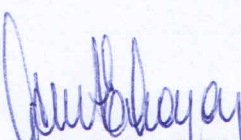
9. Condiciones de regularidad

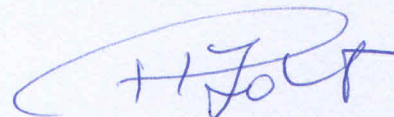
Deberá cumplimentar el 75% de la asistencia a las sesiones programadas tanto en la teoría como en la práctica (Encuentros).

10. Condiciones de acreditación

El curso se acredita con el cumplimiento de las condiciones de regularidad.


Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION


Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA


Prof. Od. Carlos Hernán BOSSHARDT
DECANO